

باب تدبير المنزل

قد تتخاض هذا الباب لكي تدرج فيه كل ما يهم أهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والصراف والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يسرد بالنفع على كل طائفة

وصف الرجل الصحيح

يؤخذ من بعض الاحصاءات الدقيقة انه اذا كان الرجل صحيح الجسم معتدل القوة وكان طوله خمس اقدام وبوصة واحدة وجب ان يكون وزنه ١٢٠ رطلاً. وشركات التأمين تعمل كثيراً على هذه النسبة بين طول القامة وثقل الجسم في تأمين طالبي التأمين فيها. وانك جدولاً يبين ما يجب ان تكون النسبة بين الطول والثقل في الاصحاء الاجسام

الطول	الثقل	الطول	الثقل
قدم بوصة	رطلاً	قدم بوصة	رطلاً
١ ٥	١٢٠	٧ >	١٤٨
٢ >	١٢٦	٨ >	١٥٥
٣ >	١٣٣	٩ >	١٦٢
٤ >	١٣٦	١٠ >	١٦٩
٥ >	١٤٢	١١ >	١٧٤
٦ >	١٤٥	١٢ >	١٧٨

ويؤخذ من القياس بألة الدينامومتر (قياس القوة) ان الشاب البالغ ١٧ من العمر يستطيع عادة ان يرفع جسماً ثقله ٢٨٠ رطلاً مصرحاً واذا بلغ سن العشرين يستطيع ان يرفع ٣٣٠ رطلاً. ويبلغ اقصى قوته في الرفع متى بلغ الثلاثين او الحادية والثلاثين من سنه فيرفع حينئذ ٣٥٦ رطلاً. وفي نهاية الستة الحادية والثلاثين تأخذ قوته في الانحطاط شيئاً فشيئاً في بادىء الامر حتى اذا بلغ الاربعين

وجد ان قدرته على الرفع قلت حتى صارت ٣٤٨ رطلاً . ويستمر هذا الانحطاط
بأسرع مما كان حتى اذا بلغ الحين وجد انه لا يستطيع ان يرفع أكثر من ٣٣٠
رطلاً . ثم تحط بعد ذلك بسرعة

والرجل العادي يستطيع أيضاً ان يرفع ١٠٠ رطلاً ١٠ اقدام في الثانية مدة
١٠ ساعات في اليوم . وبعبارة أبسط يستطيع ان يرفع ١٠٠ رطل قدمًا واحدة
في الثانية

ويستطيع ان يجر ٦٤٠ رطلاً على سطح مستو

وان يضغط بين يديه بقوة ١١٠ ارطال

وان يحد عن عاتق ٣٣٠ رطلاً

ويستطيع ٣ رجال يحمل كل منهم ١٠٠ رطل ان يظلموا أكمة بأسرع مما
يستطيع فرس يعمل ٣٠٠ رطل

وإذا كانت نسبة ثقل رجل الى حمله كسبية ٤ الى ٣ كان حينئذ اقدر بما

يكون على حمل حمله

مدة النوم

تختلف مدة النوم التي يحتاج اليها الناس باختلاف امزجتهم وامرارهم واعمالهم
والاقليم الذي يكونون فيه . ويقال عادة ان ثمان ساعات من النوم تكفي الرجل
البالغ وعليه فمسا ساعات اليوم الى ثلاثة اقسام فاحلوا للنوم ثمانياً وللعمل ثمانياً
والترغاب في اليقظة ثمانياً بين اكل وشرب وتزحة

وجاء في سمر سكينزي قديم ما معناه ان غاية الميعة اربعة اشياء « ثمانى

ساعات من النوم ، ثمان ساعات من العمل ، ثمان ساعات من الترويح ، ثمان ساعات من التمتع »

على ان من اناس البالغين الاصحاء من يكتفي بنوم اربع ساعات او ثلاث .

وعرف ، حالاً ، مقداراً طويلاً منعمواً اقل من ساعتين كل يوم ولا يشعرون

بأقل تعب او ضيق بصحتهم ولكنهم نادرون جداً . فقد بقي جرجي تيلر المشهور

بنام ثلاث ساعات او اربع ساعات كل يوم مدة طويلة من عمره ولا يشكو

اذى . وكذا متوسط نوم نابليون في ايام سيرته الحربية اربع ساعات او خافى

اليوم . وروى ان السير هنري هفلوك اتاخذ الانكليزي المشهور قلما ووحيداً تماماً

مدة الثورة الهندية كلها (في اواسط القرن الماضي) . وكان جون هنتر الجراح الشهير ينام اربع ساعات ليلاً وساعة بعد الفداء ونجد من الجهة الاخرى كثيرين من عظمة الرجال ينامون مدة طويلة . فقد كان السر ولتر سكوت الكاتب الانكليزي المشهور ينام سبع ساعات . وسردي عشرأ ووردسورث تسعاً . وكنت الفيلسوف الالماني مبعكاً . فكان خادمه يدخل غرفته قبل انتهاء وقت النوم بخمس دقائق ويصبح يعلء شديقه « سيدي حان الوقت » فينهض كنت من سريره طائماً . وكان جيبي الشاعر الالماني ينام تسع ساعات ايضاً

على ان كل شيء من هذا القبيل يتوقف على نوع النوم كما يتوقف على مدته او كما يقال على الكيف والسكم معاً . فالرجل السليم العقل وأبدن يستيقظ عادة من نومه متى نال حاجته منه . وقد اتفق الاطباء على ان كثرة النوم او زيادته على الحاجة قد لا تقل ضرراً عن قلته او نقصه عن الحاجة

التوابل الغريبة

التوابل هي ما يطيب به الطعام من الاشياء اليابسة كالفلفل والكمون وامثالها ولكنها لا تقتصر عند الاوربيين على الاشياء اليابسة بل تتناول الطريفة الخضراء في الاكثر وتسمى حينئذ Garnishes وفي طليعة هذه التوابل عندم البقدونس كما هو عندنا ويسمونه عنه انه يصلح تابلأ لجميع اصناف الطعام البارد من لحم ودجاج وسمك وغيرها ومنها شرائح الليمون المالح (الحامض) تدسسل تابلأ مع الدجاج المسلوق والديوك الرومية والسمك وروستو لحم العجل ومنها شرائح الجزر تؤكل مع لحم السمك المسخن سخناً او بارداً وجلائين الزبيب يؤكل مع لحم الصيد . وسلصة النعنع تؤكل مع روستو لحم الضأن سخناً او بارداً

ومن اشعارهم الهزلية بهذا المعنى ما ترجمته :

« خذ للسومن (نوع من السمك) سلصة اسرطان على الدوام . وضع صلصة

النفع على روستو انساذا . وجلائين الزيب على لحم العيد . واذا هلت السلاطة
 فامع هذه القاعدة وهي ضع صفارين مسلوقين من البيض لكل صفار بيضة
 نيشة . وكل مع روستو العجل فطراً مكبوساً . وروستو الخنزير بلا صلصة التفاح
 مثل « هملت » بلا البرنس في الرواية . ويعلم اهل البطنة ان صلصة الكرفس هي
 خير ما يؤكل مع لحم الديك الرومي المسلوق . واعلم ان الطاهي الذي يقدم دجاجاً
 حشوه فإنه يستحق الصنع بلا شفقة »

صلصة النعنع

صلصة النعنع المشار إليها في النبذة المتقدمة مزيج غريب ذقناه مرة فاستطيناه
 على غرابته وجمعه بين الاشداد ولعل استطينا اياه جاء مما يسحره حدوى الجماعة
 اي اننا رأينا غيرنا يأكله بشبهة فاكلناه مثلهم غير منكره ولكننا لم نعاوده
 بعد ذلك

وهذه الصلصة تؤكل مع روستو لحم الحملات في الاكثر سخناً او بارداً
 وتتألف من نعنع اخضر يفرم ناعماً وحده او مع البقدونس فيوضع في سائل
 مركب من ملحقة صغيرة من السكر وكأس من الخل . ومنهم من يدق النعنع في
 هاون مع شيء من الكرم يضيف اليه القدر المراد من الخل شيئاً فشيئاً
 ووجه غرابة هذه الصلصة اضافة السكر الى اللحم فهي مثل يخنة الكثرى
 او يخنة التفاح التي يشيدون بذكرها على تناهتها . فإين هي من يخنة الباسميا او
 يخنة الملوخية مثلاً . ولكن صدق من قال لا جدال في الدوق

ماء الشرب

يستطيع شرب اناس عابثة ان يشربوا ماءً شديداً من انظم
 المعدني . والذين اعتادوا شرب الماء القاسي (الذي فيه جير) لا يستطيعون
 شرب الماء (الذي خلا من الجير) بل يشربون . والماء اذا ترك في الالة مدة تغير
 طعمه ويأت ثابها وقد عالت تماهته بان يتعد في الالة ولو مدة قصيرة يفقده
 غاز الحامض الكربونيك او الهراء اللذين يوجدان في المياه الطبيعية عادة .

ولكن بعض العلماء ينكرون هذا التعليل ويقولون ان طعم الماء هذا ناشئ من الحرارة. ومنهم من يقول ان مسببة سهولة تشرب الماء للشوائب التي تعلق المرء وافضل الاوقات لشرب الماء القراح صباحاً قبل الاكل فان كأس ماء تفعل حينئذ فعل احسن المقويات فضلاً عن تنبيهها للاعضاء. على ان بعض الناس المصابين بضعف الجهاز الهضمي والعصبي يضرهم شرب كأس ثلاثة ماء ولكن لا يضرهم شرب شيء منها على كل حال

كذلك يستصوب شرب كأس ماء قبيل الفداء كما انه لا يستصوب الاكثار من شرب الماء مع الطعام ولا شرب شرابة كبيرة من الماء البارد بعد التعب الشديد ويستصوب شرب الماء البارد أيضاً في الحيات خلافاً للمشهور بين العامة

اليخنة الانكليزية

قطع اللحم البارد شرائح ورش عليه الملح والفلفل ولتة بالدقيق وضعة في قدر. ثم خذ شيئاً من الخخلل مهما كان نوعه وضعة على شرائح اللحم. وخذ نصف فنجان ماء واضف اليه شيئاً من خل الخخلل وبعض الصلصات التي تتحضرها وصب هذا السائل على اللحم وضع المزيج في فرن نصف ساعة قبل وقت الاكل

اليخنة الارنندية

خذ قطعاً من الكستلاته وضعها في قدر وضع فوقها شيئاً من البطاطس المشورة النيئة وشرائح البصل والفلفل والملح وقبلاً من الماء واطبخ ساعة على نار بطيئة والقدر مغطاة وهزها آناً بعد آناً لتنع احتراقها

اليخنة المختلطة

تصنع هذه اليخنة من باسله وبنجر وبصل وخس وخيار وتقوم وتوضع في قدر مع ماء قليل ويضاف اليها شيء من الزبدة والفلفل والملح وتوضع القدر في فرن حتى ينضج ما فيها على مهل ثم يضاف اليه شيء من شرائح اللحم البارد ويغل الكل ربع ساعة